

自律神経計測カルテコ、良好な休息を取るアドバイスを拡充 睡眠コンサルタントの友野なおさんが監修

人が一生涯の健康・医療情報を自ら管理できるPHR（パーソナルヘルスレコード）システム「カルテコ」を開発・提供するメディカル・データ・ビジョン株式会社（東京都千代田区、代表取締役社長：岩崎博之）はこのほど、スマートフォンのカメラで10秒、自分の顔を撮影するだけで自律神経のバランスなどを計測した結果を踏まえて、良好な休息を取るために必要な行動などを推奨するアドバイス機能を充実させましたのでお知らせします。

カルテコでは、センシング（非接触型生体情報取得）技術を使って自律神経のバランス、トータルパワー、脈拍数、呼吸数を計測できます。またカルテコ利用者は、自律神経のバランスなどを計測した上で、生活習慣を見直すヒントを得ることができます。睡眠の質改善や良好な休息を取るためのアドバイスの監修は、睡眠コンサルタントの友野なおさんにご担当いただきました。また、「食」に関するアドバイスは、みぞぐちクリニック（東京・八重洲）の溝口徹院長に監修していただいています。



【カルテコ画面、アドバイスのイメージ】

15:42
5G

×
見る・記録する

アドバイス

食事

休息



日中に向けて交感神経をゆるやかに高めていこう

今のあなたにおすすめの行動

朝食にコーヒーを1杯飲む

寝汗分の水分摂取を行った後に、カフェイン含有飲料をとるようにしましょう。覚醒度を高めて、交感神経のスイッチを押してください。

朝日を浴びる

起床後すぐに窓際1m以内に立って朝日を15秒間浴びることで、交感神経が刺激され、活動的な状態を促進します。この習慣は、その日の夜の良質な睡眠にも貢献します。



休息のアドバイスの監修
友野 なお
睡眠コンサルタント

睡眠コンサルタント / 株式会社SEA
Trinity代表取締役
千葉大学大学院 医学薬学府 先進予防医学
医学博士課程、順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 修士、日本公衆衛生学会、日本睡眠学会 正会員、著書に「眠れないあなたを救う睡眠ファースト」（主婦の友社）など多数発売している。

＜本件に関するお問い合わせ＞

メディカル・データ・ビジョン株式会社広報室

担当：君塚、赤羽、汲田MAIL：pr@mdv.co.jp